

SELBST-FREMDBILD

· Handlungsoptionen

beobachten

→ Sinne

Wir beobachten..

beschreiben

→ mündlich

dann beschreiben
wir und

bewerten

→ bezüge

erst dann be-
werten wir!

⇒ Rückmelden

· Übung

· Selbstbild

eher kritisch

· unehrlich

· sich nicht

schlecht darstellen

Fremdbild

· fiel einfacher aus

· ehrlich

· man kann

nichts falsch

machen

wichtig: gefestigtes Selbstwert zu haben
(Birkenbihl 2014, S. 21-24)